



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

# Asma

In collaborazione con la Commissione di specialità  
della Società Svizzera di Allergologia  
e Immunologia (SSAI)

## **Autore**



Dott. Jürg Barandun, specialista FMH per malattie polmonari e medicina interna, centro polmonare Hirslanden, Zurigo

Ringraziamo il dott. Barandun per l'elaborazione del presente opuscolo.

## **Prefazione**

I casi di asma stanno aumentando in molti paesi industrializzati. I motivi non sono da ricercare tanto nella «cattiva qualità dell'aria esterna», quanto piuttosto all'interno delle proprie pareti domestiche. L'esposizione al fumo delle sigarette dei genitori magari in combinazione con la presenza di un animale domestico nuoce a un bambino asmatico molto più che giocare all'aperto in un giorno con elevati valori di ozono! Purtroppo, molti pazienti vivono una vera e propria odissea tra tutte le branche mediche e spesso anche quelle alternative prima di scoprire che hanno l'asma. Una prevenzione e un trattamento efficaci possono tuttavia essere organizzati soltanto sulla scorta di una diagnosi accurata. Il medico attento si prende il tempo per fornire dettagli e informazioni: più il paziente e/o i genitori di un bambino asmatico sanno della malattia, meglio comprendono la necessità di analisi approfondite e le misure da applicare, e meglio eseguono i passi preventivi e terapeutici. Un'informazione approfondita e un'istruzione specifica sono quindi essenziali per una buona terapia. Questo opuscolo vuole essere un primo passo in questa direzione.

### **Indice**

- 4 Che cos'è l'asma?**
- 4 Tipici sintomi dell'asma**
- 4 Fattori scatenanti e aggravanti**

- 6 Il trattamento dell'asma
- 6 Evitare gli allergeni (prevenzione) nei casi di asma allergica
- 8 Per un ambiente libero da allergeni e trigger
- 8 Antinfiammatori (terapia di base)
- 10 Broncodilatatori
- 10 Altre sostanze medicamentose contro l'asma
- 10 Immunoterapia specifica
- 10 Errori tipici nella terapia dell'asma
- 11 La respirazione corretta
- 11 Medicina complementare e asma
- 11 Esiste un clima ideale per gli asmatici?
- 12 Il fattore psichico
- 12 Praticare sport con l'asma
- 12 Riabilitazione
- 13 Crisi respiratoria – che fare?
- 14 Appendice

## Che cos'è l'asma?

L'asma è una malattia delle vie respiratorie che causa l'infiammazione cronica dei bronchi, i quali, proprio perché infiammati, sono più soggetti al restringimento parossistico o durevole. La muscolatura che circonda le vie respiratorie si contrae, la mucosa dei bronchi aumenta di volume e la formazione di muco peggiora la situazione. Respirare diventa faticoso. Il corpo cerca di liberare le vie aeree dall'eccesso di muco con la tosse. Nei casi gravi, l'atto respiratorio è sovente accompagnato da rumori sibilanti e ansimanti. Gli attacchi gravi possono mettere in pericolo la vita e devono essere trattati all'istante. In Svizzera, circa il 18 per cento degli adulti e il 12 per cento dei bambini soffre di asma, e la tendenza è al rialzo. La malattia può manifestarsi in qualsiasi persona a qualsiasi età. In alcune famiglie, si registra una concentrazione di casi, ma accanto ai fattori ereditari hanno un ruolo decisivo anche gli influssi ambientali.

## Tipici sintomi dell'asma

Tosse secca o stimolo della tosse continui, accompagnati eventualmente da espettorazione di muco trasparente e viscoso; tosse notturna, affanno, rumori sibilanti e ansimanti all'atto espiratorio. A ciò si aggiungono altri sintomi meno gravi, come fiato corto o senso di costrizione al petto. Alcuni sintomi appaiono a volte solo in concomitanza con importanti sforzi fisici.

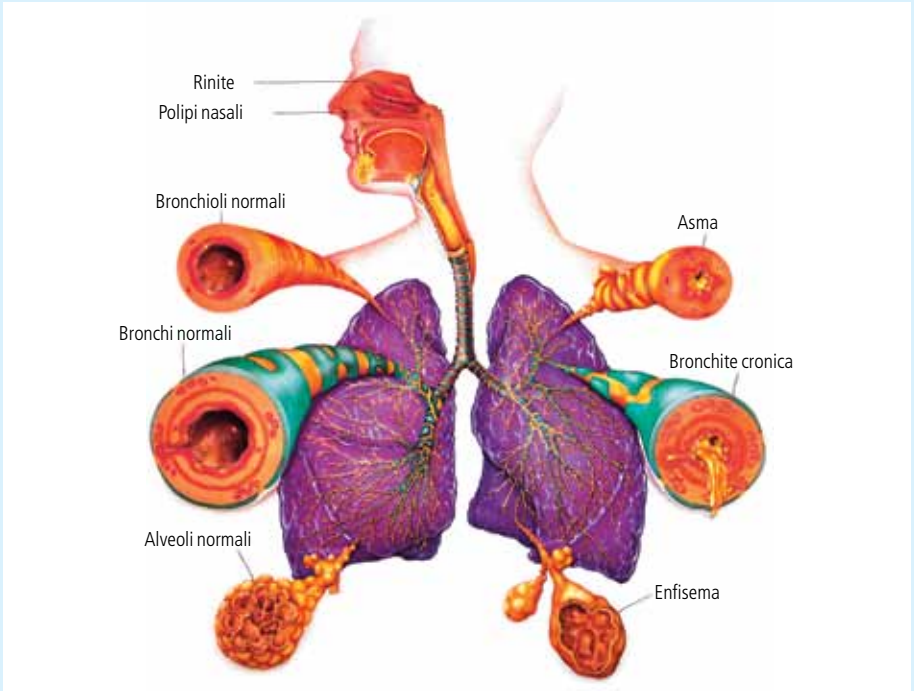
## Fattori scatenanti e aggravanti

Per l'asma, si distingue tra fattori scatenanti (= causa) e aggravanti, i cosiddetti trigger. Le malattie asmatiche sono scatenate da allergeni, in particolare dalle proteine degli acari della polvere, dagli animali (gatti, porcellini d'India, cani, cavalli ecc.), dai pollini, dalle spore delle muffe e da sostanze usate sul lavoro (p.es. isocianati, polvere di farina). Le infezioni alle vie respiratorie contratte in tenera età e fattori ereditari ancora sconosciuti possono inoltre contribuire allo sviluppo dell'asma.

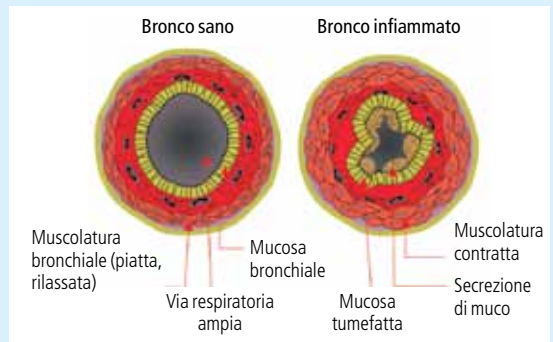
Una volta innescata la reazione infiammatoria, sono molti e generici i trigger che possono scatenare una crisi (aria fredda, attività sportiva, odori penetranti, fumo, inquinamento atmosferico ecc.), che si manifesta con senso di costrizione, affanno o tosse. Riassumendo: i trigger sono sostanze che di per sé non provocano attacchi d'asma, ma possono scatenarne o rafforzarne i sintomi nei pazienti già malati. Le reazioni immunologiche dipendono anche dalla psiche e dalle emozioni, quindi pure lo stress, le preoccupazioni ecc. possono portare a disturbi asmatici.

### Fattori scatenanti (cause)

- Fattori ereditari
- Allergeni (acari della polvere, peli di animali, pollini, spore di muffe ecc.)
- Infezioni alle vie respiratorie in tenera età
- Sostanze chimiche



► L'asma è una malattia delle vie respiratorie per cui i bronchi sono cronicamente infiammati e quindi più soggetti a restringimenti parossistici o durevoli.



Fattori aggravanti (trigger)

- Cambiamenti di temperatura e altri fattori climatici, p. es. nebbia
- Raffreddamenti, p. es. un banale raffreddore
- Altre malattie virali
- Polvere, ozono
- Odori penetranti, profumi
- Fumo (tabacco)
- Gas di scarico (SO<sub>2</sub>, NO<sub>x</sub>)
- Emozioni forti, come rabbia, paura, gioia

### Il trattamento dell'asma

La terapia per gli asmatici poggia essenzialmente su tre pilastri:

1. identificazione e, se possibile, eliminazione della causa (prevenzione)
2. trattamento antinfiammatorio delle vie respiratorie (terapia di base)
3. dilatazione dei bronchi contratti (broncodilatatori)

L'obiettivo del trattamento è quello di eliminare i sintomi consentendo uno stile di vita normale, senza limitazioni nella quotidianità (famiglia, scuola, lavoro, tempo libero, sport), un sonno notturno tranquillo e il raggiungimento di una funzione polmonare il più normale possibile.

- Trovate informazioni sulla prevenzione delle allergie anche nell'opuscolo *aha!* «La prevenzione delle allergie incomincia nella prima infanzia» o sul sito [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch).

### Evitare gli allergeni (prevenzione) nei casi di asma allergica

Per raggiungere l'obiettivo del trattamento, i pazienti devono essere a conoscenza dei fattori scatenanti e aggravanti. L'informazione e la consulenza sono la chiave del successo della cura. Innanzitutto, è indispensabile determinare con accuratezza la presenza di eventuali allergie, poiché, soprattutto nei giovani, molte malattie asmatiche sono dovute a un'allergia. Gli allergeni inalanti più frequenti sono gli acari della polvere, i peli di animali, i pollini, il lattice e le spore fungine. Gli allergeni sono però anche i fattori scatenanti più facilmente evitabili. Evitando le cause, si tollerano meglio i fattori aggravanti: dopo un risanamento, una persona allergica agli acari che prima reagiva all'aria fredda (trigger) con un attacco d'asma potrebbe tollerare molto meglio gli allergeni. Quello che suona tanto semplice in teoria, è molto più difficile da mettere in pratica: spesso, ridurre gli acari non è affatto evidente e premette un impegno costante da parte del paziente. Non è nemmeno facile convincere una persona affetta che il suo adorato animale domestico è in realtà per lei un fattore scatenante dell'asma da cui si deve assolutamente separare.

Complessa è anche la consulenza nel caso di fattori scatenanti sul posto di lavoro: un panettiere può reagire alla polvere di farina e sviluppare la cosiddetta «asma del panettiere», che in Svizzera è una delle più frequenti malattie professionali. Non di rado, la persona affetta è costretta a cambiare mestiere.

## **Sostanze medicamentose, rispettivamente principi attivi impiegati nella terapia dell'asma**

Le sostanze medicamentose, risp. i principi attivi citati di seguito sono tra le sostanze di base frequentemente prescritte e valgono come esempio.

### 1. Sostanze medicamentose, risp. principi attivi di base antinfiammatori

Budesonide

Fluticasone

Mometasone

Ciclesonide

### 2. Sostanze medicamentose, risp. principi attivi broncodilatatori ad azione prolungata

Formoterolo

Salmeterolo

### 3. Sostanze medicamentose, risp. principi attivi broncodilatatori ad azione breve

Salbutamolo

Terbutaline

### 4. Combinazione di sostanze medicamentose, risp. di principi attivi antinfiammatori e broncodilatatori ad azione prolungata

Fluticasone & salmeterolo

Budesonide & formoterolo

### 5. Altre sostanze medicamentose, risp. principi attivi

Antagonisti dei leucotrieni

Ipratropio bromuro

## Per un ambiente libero da allergeni e trigger

La riduzione degli allergeni, soprattutto degli acari della polvere, incomincia in casa. Le raccomandazioni seguenti possono aiutare la persona colpita e la sua famiglia nella loro lotta agli allergeni. Vale la pena seguirle, perché un ambiente povero di allergeni influisce positivamente sulla gravità della malattia.

1. Controllo dell'umidità dell'aria e della temperatura nell'appartamento.  
L'umidità dovrebbe essere inferiore al 50 per cento nel periodo in cui si usa il riscaldamento. Arieggiare brevemente e con regolarità spalancando completamente le finestre e creando corrente aiuta a tenere sotto controllo l'umidità dell'aria (strumento di misura: igrometro).  
La temperatura nelle camere da letto non dovrebbe superare i 18 °C e negli altri locali i 19–21 °C.
2. Rinuncia agli animali domestici e alle piante (in particolare nelle camere da letto).
3. Rivestimento antiacaro per i materassi.  
Eventualmente lavare regolarmente, ossia ogni 2–3 mesi, piumini e cuscini o coprirli con federe antiacaro, da lavare una volta l'anno o secondo la necessità. La persona allergica non dovrebbe togliere le federe da cuscini e piumini o il rivestimento del materasso o, se proprio è inevitabile, per lo meno indossare una maschera a protezione delle vie respiratorie. L'ideale sarebbe che il letto sia già stato rifatto e la camera accuratamente pulita quando la persona affetta vi entra.

4. Eliminazione di tutto ciò che attira e trattiene la polvere, pulizia regolare con un panno umido degli oggetti d'arredamento.
5. Niente fumo nell'appartamento.
6. Evitare i tappeti a vello alto e preferire parquet, linoleum o piastrelle, da pulire regolarmente con uno straccio umido.

## Antinfiammatori (terapia di base)

Il secondo pilastro della terapia consiste nel ridurre la reazione infiammatoria, soprattutto delle vie respiratorie, con la somministrazione di corticosteroidi topici (cortisonici inalabili ad azione locale). I cortisonici sotto forma di spray o di polvere da inalare hanno pochi effetti collaterali e si sono dimostrati molto efficaci nella terapia dell'asma. Il loro effetto è locale, ossia agiscono dove li si applica (naso, bronchi). I cortisonici inalabili sono assorbiti in dosi minime dall'organismo, immediatamente inattivate dal fegato, per questo non hanno effetti collaterali generici. A volte ne insorgono di locali, come la raucedine o la micosi della bocca. Al termine dell'inalazione è quindi importante fare gargarismi, sputare l'acqua e bere o mangiare qualcosa. La corticoterapia deve permettere alla persona affetta di liberarsi dei sintomi (p.es. non svegliarsi più di notte) e di tollerare i fattori trigger nel giro di due-quattro settimane. Il paziente si accorge del miglioramento dal fatto che utilizza l'inalatore o la polvere ad azione broncodilatatrice immediata al massimo ancora una-due volte la settimana (asma ben controllata).





2

► È importante che l'inalatore venga scelto in base all'età e alla capacità di applicare correttamente la tecnica d'inalazione.



3

► Chi soffre di asma allergica dovrebbe rinunciare agli animali domestici.



4

► Nelle camere da letto bisognerebbe evitare le piante.



6

► Niente fumo nell'appartamento.

## Broncodilatatori

Accanto alla terapia di base, molti pazienti hanno bisogno di broncodilatatori. La durata dell'effetto di questi farmaci è variabile: alcuni sono ad azione breve, altri agiscono tutto il giorno, altri ancora agiscono subito e a lungo. È importante sapere che i broncodilatatori non agiscono sull'infiammazione, si limitano a dilatare i bronchi. Se il paziente ha bisogno di questi farmaci più di due volte la settimana per crisi acute o perché i disturbi sono forti, è segno che la terapia di base è insufficiente. Questi farmaci possono provocare tremori, batticuore e crampi muscolari, tutti effetti collaterali innocui che con il tempo non si manifestano più, soprattutto i primi due.

## Altre sostanze medicamentose contro l'asma

Di recente sono stati immessi sul mercato gli antagonisti dei leucotrieni, una «pillola contro l'asma» utile per determinate forme asmatiche e impiegata come terapia complementare. Di regola, gli antagonisti dei leucotrieni non sostituiscono i cortisonici inalabili, al massimo ne riducono il consumo. Queste sostanze funzionano bene in caso di asma indotta da un'intolleranza agli antidolorifici (p.es. l'Aspirina), come terapia di base in caso di asma da sforzo o nelle forme più leggere di asma allergica. Altre sostanze medicamentose impiegate contro l'asma sono i cromoglicati e l'ipratropio bromuro. Nei pazienti affetti da una grave

forma di asma allergica, si può eventualmente ricorrere al cosiddetto anti-IgE, una sostanza da iniettare sotto la pelle ogni 2–4 settimane che può portare a una notevole stabilizzazione delle condizioni.

## Immunoterapia specifica

Un'immunoterapia specifica (ITS) può avere effetti benefici per chi soffre di malattie allergiche. Piccole dosi dell'allergene scatenante vengono iniettate sotto la pelle o somministrate sotto forma di gocce per via orale con l'obiettivo di riprogrammare il sistema immunitario in modo che tolleri meglio la sostanza. Soprattutto nei casi di asma da polline, l'immunoterapia specifica può attenuare i sintomi e bloccare la progressione della malattia. Sta all'allergologo decidere se è il caso di accostare l'immunoterapia alla terapia medicamentosa dopo attenta valutazione e in considerazione delle controindicazioni.

## Errori tipici nella terapia dell'asma

È importante rammentare che la terapia dell'asma è un trattamento prolungato che richiede una stretta collaborazione tra medico e paziente. Interrompere l'assunzione di un farmaco senza parlarne col medico è rischioso. Un'asma ben controllata consente alla persona affetta di condurre una vita normale. Nei bambini, in particolare, l'asma dovrebbe venire trattata in modo da consentire loro di praticare

sport. Invece di dispensarli dalle lezioni di ginnastica a scuola, andrebbero incoraggiati a praticare attività fisica! Molto importante è il corretto utilizzo dei vari inalatori. L'errore più frequente nella terapia dell'asma consiste nel non padroneggiare la tecnica d'inalazione oppure, col tempo, nel non prestare più la necessaria attenzione lasciando spazio a imprecisioni e mancanze che possono influire negativamente sull'esito della terapia. Esistono aerosol dosatori, inalatori a polvere secca «Turbohaler», Diskus, Diskhaler, Aerolizer e nebulizzatori. La scelta dipende dall'età del paziente, dalla padronanza della tecnica di inalazione e dalla risposta alla terapia. Il medico curante, come pure il farmacista, devono prendersi il tempo necessario per spiegare il corretto impiego dell'inalatore. Quando si tratta d'asma, conviene offrire una consulenza approfondita ogni qual volta possibile.

### La respirazione corretta

Respirare in modo calmo e rilassato è fondamentale per gli asmatici. Esistono tecniche che consentono di migliorare la respirazione nel suo complesso, di ridurre il rischio di affanno e di meglio gestire una crisi respiratoria acuta. Tali tecniche possono essere apprese da pedagogisti e fisioterapisti specializzati in respirazione, oppure in corsi o centri specializzati. Ne fanno parte:

- tecniche per il miglioramento dell'autopulizia dei bronchi
- riduzione dell'affanno, gestione delle crisi respiratorie

- esercizi respiratori per migliorare la funzione polmonare
- esercizi respiratori per rilassarsi
- tecniche respiratorie da applicare durante uno sforzo fisico
- tecniche di inalazione

### Medicina complementare e asma

L'infiammazione cronica delle vie respiratorie può essere trattata soltanto con le misure citate in precedenza miranti a ridurre gli allergeni e con una terapia farmacologica antinfiammatoria. Non esistono prove scientifiche che altri metodi possano agire sull'infiammazione. Oggi sono in voga come misure accompagnatorie i metodi cosiddetti «alternativi» che hanno quale scopo dichiarato quello di migliorare il benessere. Queste soluzioni nascondono però dei rischi per gli asmatici. È quindi importante parlarne sempre prima col medico curante.

### Esiste un clima ideale per gli asmatici?

Non esiste un clima ideale per tutte le forme di asma: l'aria di montagna – secca, povera di allergeni e polvere – è raccomandata a chi soffre di asma allergica e reagisce ai pollini, agli acari e ad altri pullulanti atmosferici. Attenzione però! Il clima da solo non basta per migliorare in modo duraturo un'asma cronica e non sostituisce la terapia farmacologica né la consulenza al paziente.

## Il fattore psichico

L'asma non è una malattia psichica! Emozioni forti, come la rabbia o la paura, possono però essere causa di affanno o tosse. Conviene quindi sviluppare strategie valide per la gestione di simili situazioni. Il rilassamento svolge un ruolo centrale in questi casi, è quindi caldamente raccomandato agli asmatici di praticare esercizi di respirazione e tecniche di rilassamento. L'importante è trovare il metodo con cui ci si trova meglio.

## Praticare sport con l'asma

Oggi è sempre meno diffusa l'opinione secondo cui gli asmatici non possono praticare sport. Giustamente, dato che essi sono in grado di seguire un'attività fisica esattamente come tutti gli altri. Senza movimento, i polmoni, il cuore, i vasi sanguigni e i muscoli si indeboliscono. Con un buon trattamento medico e un allenamento adeguato possono fare di tutto. Ci sono persino sportivi di punta che soffrono di asma, alcuni di loro hanno ottenuto titoli mondiali od olimpici, come Mark Spitz, il nuotatore che nel 1972 vinse sette medaglie d'oro. Chi è allenato, ha bisogno di meno aria e ossigeno, quindi soffre meno di affanno. Per questo motivo, l'allenamento fisico è oggi parte integrante della terapia contro l'asma. Le discipline sportive più adatte sono il nuoto, la corsa, la camminata nordica, le escursioni in montagna, lo sci di fondo e la ginnastica.

## Riabilitazione

L'asma può avere diversi effetti negativi sulla salute: cattiva forma fisica, peggioramento della qualità di vita, minore autostima, paura e difficoltà nei contatti sociali. In questi casi, sono necessarie misure riabilitative su più piani attuate da medici, fisioterapisti, terapisti dello sport, nutrizionisti, psicologi, insegnanti e così via. Queste soluzioni sono spesso ambulatoriali, nei casi più gravi possono tuttavia essere eseguite stazionariamente anche in cliniche specifiche.

## Crisi respiratoria – che fare?

Gli asmatici possono prepararsi a una crisi respiratoria acuta. Per affrontare al meglio l'emergenza, dovrebbero discutere la strategia col medico.

Esempio:

1. assumere una posizione che facilita la respirazione, espirare lentamente frenando il respiro con le labbra (ossia, prolungare l'espirazione)
2. inalazione profonda e tranquilla di un broncodilatatore ad azione rapida con l'apposito inalatore
3. se non dovesse subentrare alcun miglioramento nel giro di pochi minuti, assumere i medicinali d'emergenza, come deciso col medico curante
4. bere regolarmente una bevanda calda per fluidificare il muco
5. se nulla di tutto questo servisse: allarmare il medico o l'ambulanza



Le quattro fotografie di questa pagina: su gentile concessione della Ghisi GmbH, Amburgo.



- Sono diverse le posizioni che facilitano la respirazione: scaricando il busto dal peso delle braccia, si consente una migliore ventilazione polmonare. La schiena deve essere sempre diritta e la pancia rilassata.



- Frenare il respiro con le labbra prolunga l'espirazione.

## Appendice

Il respiro e il movimento «vengono da sé», eppure entrambi possono essere perfezionati e ottimizzati, a tutto vantaggio della qualità di vita delle persone con problemi respiratori. La rieducazione è parte della terapia in caso di asma. I centri e le organizzazioni specializzati elencati in questa pagina propongono vari corsi.

Lega polmonare ticinese  
Via alla Campagna 9  
6904 Lugano  
Tel. 091 973 22 80  
Fax 091 973 22 89  
[www.lung.ch/it/ticino](http://www.lung.ch/it/ticino)

Comunità di lavoro svizzera  
per la riabilitazione polmonare  
c/o Società svizzera di pneumologia  
[www.pneumo.ch](http://www.pneumo.ch) (tedesco e francese)

Indirizzi di pedagogisti diplomati che seguono il metodo Klara Wolf (respirazione integrale e movimento):

Associazione professionale internazionale  
Respirazione integrale e movimento (RIM),  
metodo Klara Wolf  
[www.atem-online.ch](http://www.atem-online.ch) (tedesco e francese)

**Corsi aha! per adulti affetti da asma e allergie:** i corsi si tengono nella clinica Hirslanden di Zurigo e sono composti di tre parti: gli specialisti spiegano la malattia e le possibili terapie, offrono consigli pratici da applicare nella realtà quotidiana e rispondono alle domande, il tutto favorendo lo scambio di esperienze all'interno del gruppo.

Per maggiori informazioni sulle prestazioni e gli opuscoli di aha! in materia di allergie:  
[www.aha.ch](http://www.aha.ch).

Il presente opuscolo è stato realizzato  
con il sostegno di:



## **LOTTERIEFONDS KANTON ZÜRICH**

### Impressum

Edizione: Fondazione aha! Centro Allergie Svizzera  
Scheibenstrasse 20, 3014 Berna  
Redazione: aha! Centro Allergie Svizzera  
1ª edizione: 7 000 copie I  
3ª edizione: 25 000 copie T  
2ª edizione: 18 000 copie F  
Traduzione: Fabio Chierichetti & Co., Losone  
Stampa: Egger AG, Frutigen  
Foto e grafici: <sup>1</sup> Policlinico di allergologia e  
immunologia, Inselspital, Berna  
<sup>2</sup> MeteoSvizzera, Zurigo  
<sup>3</sup> Markus Senn, Wabern  
<sup>4</sup> virus Ideenlabor AG, Bienne  
<sup>5</sup> Chiesi GmbH, Amburgo  
<sup>6</sup> aha! Centro Allergie Svizzera

### Osservazione

Per favorire la fluidità del testo, si è optato per la forma  
maschile che, beninteso, sottintende sempre anche quella  
femminile.

© by Fondazione aha! Centro Allergie Svizzera

Novembre 2010

## Per una migliore qualità di vita

aha! Centro Allergie Svizzera è un'organizzazione indipendente che difende le esigenze e gli interessi delle persone affette da malattie allergiche. aha! Centro Allergie Svizzera sostiene chi soffre di allergie con un'informazione competente, una consulenza telefonica e offerte di formazione. aha! Centro Allergie Svizzera mostra come sia possibile migliorare la qualità di vita nonostante le allergie.

Le più importanti prestazioni:

- consulenza personale con la aha!infoline: 031 359 90 50
- opuscoli gratuiti sui temi delle allergie
- ampia gamma di informazioni al sito [www.aha.ch](http://www.aha.ch)
- colonie e corsi per bambini allergici e asmatici
- corsi di formazione per genitori con figli affetti da neurodermite
- corsi di formazione per adulti con allergie e asma
- corsi per professionisti di varie branche
- campagne di informazione e di prevenzione su argomenti specifici

In quanto fondazione certificata ZEWO, aha! assicura un impiego trasparente e mirato delle donazioni.

aha! Centro Allergie Svizzera  
 aha!infoline 031 359 90 50  
[info@aha.ch](mailto:info@aha.ch)  
[www.aha.ch](http://www.aha.ch)

Donazioni: conto corrente postale 30-11220-0

